

මහ රහතුන් වැඩි මහ ඔස්සේ

භාවනා

දිවයින ඉරිදා සංග්‍රහයේ පළකරන ලද ලිපි මාලාවක් ඇසුරෙනි

තෙරුවන් සරණයි

මෙය හුදෙක් ධර්ම දානයක් වශයෙන් හැකිතාක් බෙදා හරින්න

"මේ සෝර, කටුක, හයානක සංසාරයේ භිය දැක, මේ ආත්මභාවයේම සසර දුකින් එතෙර වීමට අධිෂ්ඨාන කරමින්, වීර්ය වඩමින්, නිවන් මහ පුරන, 'දක්ෂ', ගිහි පැවිදි උතුමන්ට පමණක් මේ අභිංසක ව්‍යායාමය, උපකාරයක්ම වේවා, ශක්තියක්ම වේවා, මාර්ගයක්ම වේවා.

තම තමන්ට වැටහෙන ප්‍රමාණයට තම තමන්ගේ ජීවිත වලට ගලපාගනිත්වා, අර්ථ භෝ ව්‍යාකරණ වැරදි ඇතොත් ඔබ නොකල වරදකට ඔබ නොගැටේවා, අනුන්ටද අනුකම්පා කෙරේවා, වැරදි නැතොත් නිවැරදි දෙය නිවැරදි ලෙස දක්වා.

මෙහි සටහන් හැම අර්ථයක් තුළින්ම ඔබ සැමට යහපතක්ම වේවා! තමා තමාටම පිහිටකොට ගනිත්වා... "

යයි උන්වහන්සේ ඒ පොත් පෙළ ඇරඹුමේ ලියා ඇත්තාහ.

පටුන

භාවනාව - 1.....	4
භාවනාව - 2.....	6
භාවනාව - 3.....	8
භාවනාව - 4.....	9
භාවනාව - 5.....	11
භාවනාව - 6.....	13
භාවනාව - අවසන් කොටස	14

ලොවතුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී බොහොම නිරවුල්ව දේශනා කරනවා හවදුකෙන් අත්මිදීම සඳහා සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් ජීවිතයෙන් ප්‍රගුණ කළ යුතු ආකාරය.

මේ තරම් පැහැදිලි සම්මා සම්බුද්ධ දේශනාවක් තිබියදී අපට ඇසෙනවා බාහිර ක්‍රමවේදයන් පිළිබඳ සමාජයේ යම් ප්‍රවණතාවක් තිබෙනවා. මේ හැම ක්‍රමවේදයක් තුළින්ම මනුෂ්‍යයා යම් සහනයක්, සැහැල්ලුවක් ජීවිතයට ලබනවා. ඒ ගැන කිසිම සැකයක් නැහැ. නමුත් අපේ අරමුණ ජීවිතයට සැහැල්ලුව, සහනයක් නම් එය බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වුණ ජීවිතයේ අර්ථය නෙමෙයි. මොකද සැහැල්ලුවත්, සහනයත්, ජීවිතයත් කියන කාරණා අනිත්‍යභාවයට පත්වෙන නිසා. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ධර්මය හැම විටම ඉලක්ක වූයේ භව නිරෝධය දෙසටම, අකුසල මූලයන් සිඳෙන දිශාවටමය. එම නිසා මේ ධර්ම මාර්ගයේ අවබෝධයක් ලබන්නට නම්, බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන්මයි පාර අසා දැනගන්න ඕනේ.

මේ ධර්ම මාර්ගයේදී මුල්ම අවබෝධය වන සෝවාන් ඵලය සාක්‍ෂාත් කර ගැනීමට නම් බුදුරජාණන්වහන්සේ කෙරෙහි අවල ග්‍රද්ධාව, ධර්ම රත්නය, සංඝරත්නය කෙරෙහි අවල ග්‍රද්ධාවට පැමිණිය යුතු වෙනවා. මෙතනදි සංඝරත්නය කෙරෙහි අවල සද්ධාව කියන කාරණය හොඳින් සිහිතිබාගත යුතුවෙනවා. සම්බුදු වචනයට පරිබාහිරව පිංවත් ඔබ නවීකරණය කරන ලද කමටහන් ක්‍රමවේදයක් භාවිතයට ගතහොත් ඔබට මාර්ගය වැරදෙන්න පුළුවන්. මොකද වැරදි මාර්ගයේ ගියොත් ග්‍රද්ධාව සකස්වෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි නෙමෙයි. වෙන වෙන තමන් ගරුකරන ගුරුවරුන්, භාවනා උපදේශක පිංවතුන් කෙරෙහියි. මෙතැන බොහොම අවාසනාවන්ත තැනක්. හික්කු ව දැකලා තිබෙනවා 'බුදුරජාණන්වහන්සේ'කියලා කියපුවහම සාධුකාර නොදෙන සමහර පිංවතුන් තමන් ගරුකරන ගිහි පැවිදි ධර්ම ගුරුවරයෙකුගේ නමක් කියනකොට සාධුකාර දෙනවා. මෙතැනදි පිංවත් ගෞරවනීය ගුරුවරුන් දක්‍ෂවෙන්න ඕනෙ බුදුරජාණන්වහන්සේයි අප සියල්ලන්ගේම ශාස්තෘන්වහන්සේ. උන්වහන්සේයි සියල්ලටම වඩා ශ්‍රේෂ්ඨ කියන කාරණයෙන් තම ශිෂ්‍යයින් දැනුවත් කරන්න. භාවනාව තුළදී තණ්හා, මාන්ත, දිට්ඨි සකස්වීම නිසාමයි මෙවැනි මනෝභාවයන් ඇතිවෙන්නේ.

භාවනා කරන සෑම පිංවතෙකුම දිනපතා තමා ගැන ස්වයං පරීක්‍ෂණයක් කරන්න ඕනේ. යමෙක් තුළ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් වැඩෙනවා නම් ඔහු තුළින් මාන්තය කියන කාරණය අඩුවෙන්න ඕනා. මාන්තය අඩුවෙන්න අඩුවෙන්න නිහතමානී බවයි ඔබේ ජීවිතයට එකතුවෙන්න ඕනේ. මේ ස්වයං පරීක්‍ෂණය දිනපතා ඔබේ ජීවිතයට එකතුකර ගන්න. එවිට ඔබ තුළින්ම ඔබට නිවැරදිවෙන්න පුළුවන්. සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව ගැන අවධානය යොමුකරන ඔබ ජීවිතයේ සෑම ක්‍රියාවකදීම සතියෙන් සිහියෙන් යුතුව ඉරියව් පවත්වන්න. කරන කටයුත්ත කුමක්වුවද එම ඉරියව් කෙරෙහි අවධානය, සිහිය පවත්වාගන්න. පිංවත් ඔබ ඉඳගෙන සිටියත්, ඇවිදීමත් සිටියත්, නිදන්නට වැතිරුනත් බාහිර අරමුණුවලට සිත ඇදීයෑමට ඉඩ නොදී තමන් කරන කාර්යයටම සිත යොමුන්න. මෙතැන තමයි සිතේ සංසිදීමේ මූල. මේ සංසිදීම තුළයි ඔබ භාවනාවට යොමුවෙන්න සුදානම්වෙන්න ඕනේ. දැන් ඔබට පුළුවන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කෙරෙහි සිහිය පවත්වාගන්න. ආශ්වාසයෙන් කය පුරවාගන්න. නැවත හිස් කරන්න. නැවත, නැවත එසේම සිදුකරන්න. කාය සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම නැතිවීම දකින්න. දැන් ඔබට පුළුවන් ආශ්වාසයේ දිගභාවය, කෙටිභාවය දකින්න. මේ සෑම ක්‍රියාවකදීම අනිත්‍ය කියන කාරණය ඔබ දැකිය යුතුය. පිංවත් ඔබ ගන්නා හුස්මපොදින් කය ජීවත්වන හැටිත්, එම හුස්මපොද නාසයෙන් පිටකරන මොහොතේ 'මේ කය මැරෙනවා' කියන කාරණය නුවණින් දකින්න. ඕක තමයි ජීවිතය.

අහස් මාලිගා ගොඩනගාගෙන ජීවත්වුණත් ජීවිතයත් මරණයත් අතර තිබෙන කාල පරතරය මොනතරම් කෙටිද යන්න ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය තුළින් දකින්න. ඕනෑම කෙනෙක් මැරෙනවාය කියන්නේ ඉහළට ගත්තා වූ හුස්මපොද නාසයෙන් පිටවුනාය කියන කාරණයයි. හුස්ම උල්ලක් ඉහළට ගන්නකොට 'ජීවිතය' කියලා දකින්න. එම හුස්මඋල්ල නාසයෙන් පිටවෙනකොට මරණය මතසිත් දකින්න. නැවත නැවතත් මෙසේ මෙනෙහි කරන්න. ජීවිතයත් මරණයත් අතර ඇති කෙටි භාවය දකින්න. ජීවත්වීමට ඇති තෘෂ්ණාව හේතුවෙන් කාය සංස්කාර සකස්වෙන හැටි දකින්න.

පිංවත් ඔබ මොහොතක් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම නවතාගන්න. ශරීරය දෙස හොඳින් අරමුණු කරන්න. ඔබට දැනේවි පපුව ප්‍රදේශය තදවන ස්වභාවය. ශරීරය පුපුරන්න එනවා වගේ ස්වභාවයක් සකස්වෙනවා. මේවා මරණයේ

පෙරනිමිති බව මනසින් දකින්න. ඉතා කෙටි මොහොතක් පමණක් පිංවත් ඔබ මෙය සිදුකරන්න. නැවත පියවි ස්වභාවයට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයට එන්න. දැන් හොඳින් කය වායෝධාතුවෙන් පුරවාගන්න. ශරීරයට දැනෙන ආශ්වාදය මෙනෙහි කරන්න. හුස්ම නොගෙන සිටියදී ඇති වූ මරණීය විඳීමත්, හුස්ම ශරීරයට පුරවාගනිද්දී ඇති වූ ආශ්වාදය විඳීමත් අනිත්‍ය බවම දකින්න. මේ විඳීම් දෙකම සකස්වූයේ හේතු ධර්මයන් නිසා බව නුවණින් දකින්න. පිංවත් ඔබ කැමැති කැමති ආකාරයට අවබෝධය උදෙසා ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසය ප්‍රයෝජනයට ගන්න. ශරීරයත් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වායෝ ධාතුවත් වෙන්කොට දකින්න. ශරීරය ඔබට අයිති නැති බවත්, වායෝ ධාතුවද ඔබට අයිති නැති බවත් මනසින් දකින්න. කාය සංස්කාරයන්ගෙන් තොරව ශරීරය නොපවතින බව නුවණින් මෙනෙහි කරන්න. තමාගේ ජීවිතයට වගේම තමා වැඩියෙන්ම ආදරය කරන අයගේ ජීවිතවලටත්, තමා කැමති අකමැති සැමගේම ජීවිතවලටත් මෙය ගලපා දකින්න.

පිංචතුනි ආයතන වශයෙන් මේ කය වෙන්කර දකින්න පුළුවන්. කුමක් හේතුවෙන්ද ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස සකස් වුණේ නාමරූප ධර්මයන් නිසා. කුමක් නිරෝධය කළොත්ද නාමරූප නිරෝධය සිද්ධවෙන්නේ? අවිද්‍යාව නිරෝධයෙන්, සංස්කාරයන්ගේ විඤ්ඤාණයේ නිරෝධයෙන් නාමරූප නිරෝධය සිද්ධවෙනවා. නාමරූප නිරෝධය හේතුවෙනුයි සලායතන නිරෝධය සිද්ධවෙන්නේ.

අපි එක පාරටම නාමරූප නිරෝධය සලායතන නිරෝධය කියලා ගත්තොත් සමහරවිටක අපි භාවනාවේදී රැවටෙන්න පුළුවන්. මොකද සමාධි භාවනාවේදී ඇලීම් ගැටීම් වලින් තොර උපේක්ෂාව කියන මට්ටමේදී ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස සංසිද්දිලා තිබෙන්නේ. යටපත්වෙලා තිබෙන්නේ. සලායතන නොදැනී ගොස් සියුම්ව ගොස් තිබෙන්නේ. මෙන්න මේ ස්වභාවයට සමහරෙක් රැවටෙනවා සලායතන නිරෝධය කියලා. ඒ සමාධි ඵලයේදී ඉන්ද්‍රියන් සංසිද්ධි ගියත් අවිද්‍යාව තුළයි තමා සිටින්නේ. මෙන්න මේ හේතුව නිසා පටිච්චසමුප්පාද ධර්මය මුල, මැද, අග වශයෙන් පියවරෙන් පියවර දකින්න අවශ්‍යයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශණා කරනවා ඇස නිරතුරුව මැරෙමින් උපදිනවාය කියලා. එසේනම් ඇස උපදිනවාය කියන්නේ කුමක්ද? ඇස මැරෙනවාය කියලා කියන්නේ කුමක්ද? ඇස ඉපදෙනවාය කියලා කියන්නේ ඇසත්, බාහිර රූපයත්, විඤ්ඤාණයත් එස්සය වීම හේතුවෙන් වක්ඛු විඤ්ඤාණය සකස් වුණාය කියන කාරණයයි. වක්ඛුවිඤ්ඤාණය සකස් වුණ සැනින් ඔබ මොකද කරන්නේ. ඇසෙන් දුටු රූපය ගැන මනසින් සිතන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නේ මනෝවිඤ්ඤාණය සකස් වුණාය කියන කාරණයයි. ඇසෙන් රූපයක් දකිනවිට වක්ඛු විඤ්ඤාණය සකස් වුණා. ඇසෙන් දැකපු රූපය ගැන සිතනවිට වක්ඛු විඤ්ඤාණය අනිත්‍යාවෙලා මනෝ විඤ්ඤාණය සකස් වෙනවා. මෙසේ හිතනවිට ඔබව මදුරුවෙක් කනවා. ඒ මොහොතේ කාය විඤ්ඤාණය සකස්වෙනවා, මනෝවිඤ්ඤාණය අනිත්‍යාවෙලා. වක්ඛුවිඤ්ඤාණය අනිත්‍යාවෙලයි මනෝවිඤ්ඤාණය සකස් වුණේ. ඔබ හොඳින් දැනගත යුතුයි මේ ආයතන හයෙන් කුමක් හෝ එක ආයතනයක් පමණයි වරකට ඉපදිලා තිබෙන්නේ. සැමවිටම ආයතන පහක් මැරිලයි තිබෙන්නේ. වක්ඛු විඤ්ඤාණයට මනෝ විඤ්ඤාණය කියලා කියන්නේ නෑ. මනෝ විඤ්ඤාණයට කායවිඤ්ඤාණය කියන්නේ නෑ. එකක් අනිත්‍යාවෙලයි අනෙක සකස් වෙන්නේ. මෙන්න මේ ආකාරයට විඤ්ඤාණ ආයතන හය තුළින් ඉපදෙමින් මැරෙමින් ගලාගෙන යනවාය කියන්නේ ආයතනයක් ඉපදෙමින් මැරෙමින් පුද්ගලයාගේ ආයුෂ්‍ය උණුසුම පහව ගොස් මැරෙන මොහොතේ, විඤ්ඤාණය වුනි විත්තය හැටියට මේ ශරීරයෙන් බැහැරව තවත් මව්කුසකට හෝ ඕපපාතික උපතකට හෝ බිත්තරයක් තුළට බැසගන්නවා.

ඉහත හේතූන් නිසාමයි ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශණා කරන්නේ 'ඇස, කන..... නිරතුරුවම මැරෙමින් ඉපදෙනවාය කියන්නේ. එසේනම් පිංචතුනි මගේ කරගෙන තිබෙන්නේ නිරතුරුවම මැරෙන ඉපදෙන ඇසක්. ඉහත කරුණු අනුසාරයෙන් ඇසේ ඉපදීමත් මරණයත් නුවනින් මෙනෙහි කරන්න. ඔබ රූපයක් දෙස හොඳින් බලන්න. ඔබට දැනේවි ඇස පමණයි ඉපදිලා තිබෙන්නේ අනෙක් අයතන මැරිලයි තිබෙන්නේ කියලා. දැන් එම රූපය ගැන ඔබ සිතන්න පටන් ගන්නවා. එවිට ඔබට හොඳින් දැනේවි ඇස මැරුනා මනසයි ඉපදිලා තිබෙනතේ කියලා. මෙන්න මේ ඉපදීමේ මියයාමේ ක්‍රියාවලියේ වේගවත් භාවය හොඳින් නුවනින් මෙනෙහි කරන්න. ඇස මැරෙමින් ඉපදෙන මොහොතක් පාසා මැරෙමින් ඉපදෙන විඤ්ඤාණය ගැන සියුම්ව මනසින් දකින්න උත්සහ ගන්න. ඇස පමණක් නොවේ අනෙකුත් ආයතන ගැනද මෙසේ මෙනෙහි කරන්න. නිරතුරුවම මියයන උපදින ඇස කෙරෙහි ඇති තෘෂ්ණාවෙන් මිදෙන්න.

මිළඟට ඔබ ශරීරයේ කොටස් හයකට මනසින් වෙන්කර ගන්න. ඇස මනසින් උගුල්ලලා පැත්තකින් තබන්න. කන, නාසය, දිව, හෘදවස්තුව, ඉතිරි මස්, කටු, නහර ගොඩ එක ගොඩකට ගන්න. මනස යැයි හෘදවස්තුව අනුමානයට ගන්න. දැන් පිංචත් ඔබ ඉදිරියේ වෙන් වශයෙන් ගොඩවල් හයක් තිබෙනවා. මේ ගොඩවල් හය දකිද්දී ඔබට ඔබේ රූපය ගැන සංඥාවක් තිබෙන්න බැහැ. මනෝමය සංඥාවකින් ඔබ මෙය දකින්න පුරුදුවෙන්න. ඒ තරමටම ඔබේ සතිය සිහිය එම මස් ගොඩවල් හය කෙරෙහි යොමුවෙන්න ඕනේ. පුද්ගල සංඥාවෙන් මිදී මස්, රුධිරය පිළිකුල්ය, දුගඳය කියන සංඥාවෙන් මේ ගොඩවල් දෙස බලන්න. මේවා ඔබට අයිති නැති දේවල් බව දකින්න. නිලමැස්සන් මේවා බුදින හැටි මනසින් දකින්න. කබරයින්, කිඹුලන් පැමිණ මේ මස් තඵමරමින් බුදින හැටි දකින්න. පිංචත් ඔබේ ඔය රමා, සුරමා, සුභ වශයෙන් ගත්තාවු සිරුර "මම" කිඹුලකුගේ, කබරයෙකුගේ

කුසේ, ආමාශයේ වමනයක් බවට පත්වෙන හැටි, අගුවී බවට පත්වෙන හැටි මනසින් දකින්න. පිංවත් ඔබේ ආයුෂ වර්ණය සැපය බලය අනිත්‍යවී කිඹුලාගේ ආයුෂ වර්ණය සැපය බලය වැඩෙන හැටි දකින්න. කිඹුලාගේ අමාශය තුළ ඔබේ රූපය සිතින් මවාගෙන දකින්න. රූපය ඇති තෘෂ්ණාවෙන් මීදෙන්.

පිංවත් ඔබ නැවත ඉහත මස්ගොඩවල් හය මනසින් දකින්න. පිංවත් ඔබ වඩාත්ම කැමති ප්‍රියකරන ආදරය කරන අයගේ රූපය එකිනෙක අරගෙන එම හැම රූපයකම ඇස මනසින් උගුල්ලලා ඇස් ගොඩට දමන්න. කන් මනසින් උගුල්ලලා කන් ගොඩට දමන්න. අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන්ද ඒ ඒ ගොඩවල්වලට දමන්න. ඒ පුද්ගල සංඥාවලින් මීදෙන්. මස් හැටියට දකින්න. පිළිකුල දුගඳ, ලේ හැටියට දකින්න. ඔබේ නිවසේ ජීවත්වන සියලු දෙනාම ඔබේ ගමේ ජීවත්වන සියලුදෙනාම, නගරය, රට හැටියට සියලු දෙනාගේම ශරීර මනසින් ඉන්ද්‍රියක් වශයෙන් වෙන්කර ගොඩවල් හයට දමන්න. තිරිසන් සතුන් පවා ඇස ඇස් ගොඩට දමන්න. දැන් ඔබ ඉදිරියේ ඇස් කන්දක්, කන් කන්දක්..... ආදී වශයෙන් (මනස ලෙසින් හෘද වස්තුව ගත්විට) මස් කඳු හයක් තිබෙනවා නේද? පිදුරුතලාගල කන්ද වැනි උසට ගොඩනැගුණු සත්ව පුද්ගල සංඥාවන්ගෙන් මිදී නුවනින් දකින්න. මම හැටියට මගේ ඥාතීන් හැටියට ලෝකයා හැටියට පිංවත් ඔබට දැන් අරමුණුවන්නේ ඇස් ගොඩකි, කන් ගොඩකි, මස්ගොඩවල් හයකි. නැවත නැවත මනසින් ඇස් ගොඩ දෙස බලන්න. තිරිසන් සතාගේ ඇසත් මනුෂ්‍යයාගේ ඇසත්, මසත් අතර වෙනසක් නැහැ නේද? මනුෂ්‍ය තිරිසන් හේදයක්, ස්ත්‍රී, පුරුෂ හේදයක් ජාති, ආගම් හේදයක් නැහැ නේද? කුණුවෙන දියවෙන මස් ගොඩවල් හය දෙස නැවත නැවත මනසින් දකිමින් අවබෝධය ලබන්න. පිංවත් ඔබේ ඇසට නොපෙනුනේ ප්‍රේත, තිරිසන්, දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම ජීවිතවලද සලායතන වල ස්වභාවය ඉහත ආකාරයමයි නුවනින් දකින්න. නිරතුරුවම භාවනා කරන ඔබ පුද්ගල සංඥාවෙන් මිදී ලෝකය ඇස්ගොඩක්, කන්ගොඩක් වශයෙන් දකින්න උත්සහ ගන්න. එය රූපය කෙරෙහි ඇති ඡන්ද රාශය, ආත්ම දිට්ඨිය නැති කර ගැනීමට මහෝපකාරීවේවී.

ඉහතින් සඳහන් කළ මනස යනුවෙන් හෘදවස්තුව ගන්න කියලා එක ගොඩකට මෙනනදී ඔබ විතර්කයක් සකස්කර ගන්න එපා. මනස කියන්නේ හෘදවස්තුවටද, මොළයටද, රුධිරයටද එසේත් නැතිනම් කුමක්ද කියන කාරණය ඒ විතර්කය සකස් කළ සිත අනිත්‍යයයි කියලා දැකලා මනස කියන ගොඩට හෘදවස්තුව දමන්න.

දෙතිස් කුණපය හැටියට ශරීරය කොටස් තිස්දෙකකට ගොඩවල් ගසා වෙන්කර දකින්න පුළුවන්. ඒ වගේම සතරමහාධාතුන් වශයෙන් වෙන්කර දකින්න පුළුවන්. ශරීරයේ තද ස්වභාවයේ ඇති කොටස් වෙනමත් ද්‍රව ස්වභාවයේ ඇති කොටස් වෙනමත්, මේ කොටස් දෙක තුළින්ම වායුස්වභාවයත් උණුසුම් ස්වභාවයත් දකින්න පුළුවන්. ඉහත ආකාරයට කමටහන් වඩන පිංවතා පිංවතිය නිරතුරුවම උත්සහගන්න ඕනේ පුද්ගල සංඥාවෙන් මිදිලා මුලින් සඳහන් කළ මස්ගොඩවල් හැටියට ඔබව වගේම ලෝකයාවත් දකින්න.

ඔබට රූපයක් මුණ ගැහෙනවිටම සහ සිතට නැගෙනවිටම රූප සංඥාව මහභරලා ඉහත ගොඩවල් හය හැටියට දකින්න. සුළුවෙන් හෝ උත්සාහ ගන්න. පසුතැවෙන්න එපා බැහැය කියලා. උදම් අනන්තත් එපා පුළුවන් කියලා. මේ කාරණා දෙකේදීම සකස්වෙන්නේ දුකට හේතුවන තෘෂ්ණාවයි. මේ සටහන කියවලා ඔබට සිතුවනාත් මෙහි ජීවිතයට ගත හැකි යමක් තිබෙනවාය කියලා, එක සිතුවිල්ලක් ඇතිකරගන්න. ඒ අදහසම ඇති ඔබ අදක්කයින්ගෙන් පිරි ලොවක දක්කයෙක් කියන කාරණය හඳුනාගන්න. මොකද මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකර වදාළ මාර්ගය නිසා. ඒ ශක්තිය ජීවිතයට එකතුකරගන්න. ඒ ශක්තිය එසේ මෙසේ ශක්තියක් නොවේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේම ශක්තියයි.

දැන් පිංවතුන්ලා සතරමහාධාතුන් හැටියට මේ කය දකින්න. මෙතනදී ඔබ ශරීරය මස්, බොකු, බඩවැල් ආදී තද ස්වභාවයේ අවයව එක ගොඩකට දමන්න. වායෝ ධාතුවත් තේජෝ ධාතුවත් පයවි ආපෝ ගොඩවල් දෙක තුළින්ම දකින්න. ඉහත ගොඩවල් ඔබ මනසින් දකින විට ඔබේ පුද්ගල සංඥාව යටපත් වෙන්න ඕනේ. ඔබ විසින් ගොඩනගාගත් පයවි, ආපෝ ගොඩවල් දෙකට, ඉකුත් සලායතන කමටහන්වලදී සඳහන් කළ පරිදි ඔබගේ නිවසේ, ගමේ, නගරයේ, රටේ, ලෝකයේ සෑම මනුෂ්‍යයෙකුගේම රූපයත් යොමුකරගන්න. මස් කන්දක් ලෙසත්, ද්‍රවගොඩක් ලෙසත්, එයට මැදි වූ වායෝ තේජෝ ස්වභාවයත් වශයෙන් ලෝකය දකින්න. තිරිසන් සතුන්ද මනසින් කොටස් කර ඉහත ගොඩවලට දමන්න. මනුෂ්‍යයාගේ රූපයත්, තිරිසන් සතාගේ රූපයත් එකම ස්වභාවයේ වැගිරෙන කුණුවෙන දුගඳ හමන ස්වභාවයට අයිති බව දකින්න. මේ මස්ගොඩ, ද්‍රවගොඩ කුණුවී දියවී මහ පොළවට පස්වන හැටි නුවණින් දකින්න. එම පස්වලින් ගහකොළ පෝෂණය වන හැටි නුවණින් දකින්න. දුගඳ හමන වායෝධාතුව සුළඟ සමඟ මුසු වී වායුගෝලයට මුසුවන හැටි දකින්න. මස් කුණුවී යනකොට එයින් නැගෙන උණුසුමින් පොළොව රත්වන හැටි මනසින් දකින්න. මහ පොළොවේ පසත්, ජලයත්, සුළඟත් පිංවත් ඔබේ ශරීරයට ගලපා බලන්න. සසඳා බලන්න. රූපයේ අනිත්‍යභාවය නුවණින් දකින්න. රූපයට ඇති ඡන්ද රාශයෙන් මිදෙන්න. ඔබ දෙපා තබාගෙන සිටින මහ පොළොව සන්වයාගේම සතර මහා ධාතුවේ 'රූපයේ' අනිත්‍යභාවය තුළින්ම සකස් වී ඇති බව මෙන්ම එය නැවත නැවත අනිත්‍ය වන හැටිත් දකින්න. පිංවත් ඔබේ ශරීරය පස හැටියට, ගංගාවල ජලය හැටියට, සුළං රැල්ලක් හැටියට දකින්න දක්ක වෙන්න. ආධ්‍යාත්මික රූපයේදීද, භාහිර රූපයේදීද, සතර මහා ධාතුවේ අර්ථය අනිත්‍යයම බව මනසින් දකින්න.

සතර මහා ධාතූන්ගෙන් තොර ලෝකයක් ඔබට කොතැනකදීවත් හමුවෙන්නේ නැහැ. පස ගත්තත්, ගින්දර, සුළඟ, ඉර, හඳ, තාරකා ගත්තත් මේ සෑම දෙයක්ම සතර මහා ධාතූන්ගෙන්මයි හැදිලා තිබෙන්නේ. පිංවත් ඔබ ඉදිරියේ තිබෙන හිස් අවකාශය ගත්තත්, ඒ හිස් අවකාශය තුළ සතර මහා ධාතූන්ගෙන්මයි තිබෙන්නේ. නමුත් පයවිය එතැනදී ඉතාම සියුම්. එම නිසා භාවනා කරන පිංවතා කොතැනකදීවත් සුබය, හිස් කියන අර්ථයෙන් රූපය දකින්න යන්න එපා. එය ඔබගේ අවබෝධයට බාධාවක් වෙනවා. සුබය හෝ හිස් කියලා ගන්න තැනක් ලෝකය තුළ, රූප ධර්මයන් තුළ නැහැ. නමුත් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගත් රහතන් වහන්සේට පමණක් තම අවබෝධඥානයෙන් ලෝකය නාම රූප ධර්මයන් ශූන්‍යකොට, හිස්කොට දකින්න පුළුවන්. උන්වහන්සේ එසේ දකින්නේ සතර මහා ධාතුව විනිවිද ගිය, අවබෝධ ඥානයෙන් අභිබවා ගිය අනිත්‍ය ඥාන දර්ශනයක් තුළින් රූපය අවබෝධ කර ඇති නිසා. රහතන් වහන්සේට පුළුවන්කම තිබෙනවා. මුළු ලෝක ධාතුවම නිශේධ කර දකින්න. නමුත් එම දේ පිංවත් ඔබ කරන්න යන්න එපා. එහෙම කරන්න ගියොත් වැරදෙනවා. පැටලෙනවා. මොකද ඔබ තවම රූපය, සතර මහා ධාතුවේ අනිත්‍යය, අවබෝධ ඥානයෙන් ඥාන දර්ශන ඔස්සේ අවබෝධ කර නොමැති නිසා. එම නිසා පිංවත් ඔබ ලෝකය හිස්, ශූන්‍යය කියන කාරණයෙන් බැහැරව සෑම අවකාශයක්ම, රූපයක්ම සතර මහා ධාතුව වශයෙන් දකින්න. සතර මහා ධාතුව නිරතුරුවම අති ප්‍රවේගයකින් වෙනස්වන ,අනිත්‍යස්වභාවය දකින්න උත්සාහගන්න.

පිංචන් ඔබ කුමන වයසක පසුවුවද සමාධිමත් මනසින් සංහිදීමට පත්වුණා වූ සිතෙන් තම අතීතයට යන්න. ඒ කියන්නේ ඔබ වැඩුන මව්කුසට. පිංචන් මෑණියන්ගේ මවු කුසේ නව මාසයක් ඔබ ලැබූ අත්දැකීම් මනසින් දකින්න. මෑණියන්ගේ උදරයේ මස්, ඇට, බොකු, බඩවැල්වලට මැදිවී, බැලුම් බෝලයක්වත් ගර්භාෂ කුටියක වකුටුවී සිටි ආකාරය සිතියට නගාගන්න. ලේ, සැරව තැවරුන මොලකැටි රූපය මනසින් දකින්න. එතනින් නොනැවතී අතීත ජීවිතවල එළඳෙනුන්ගේ, ඊරියන්ගේ, එළිවිටියන්ගේ, ඇතින්නන්ගේ, වැදිරියන්ගේ මව්කුසවල ඔබ හැඳිවැඩුණු හැටි සිහිකරන්න. ප්‍රේතියන්ගේ කුසේ පිළිසිඳගෙන ප්‍රේත දරුවන් ලෙස බහිවුණ හැටි සිහිකරන්න. පිංචන් ඔබ වැදිරියක් වෙලා මෙය ලියන හිඤ්ච එම වැදිරියගේ පැටවා වෙලා ඔබේ බඩේ එල්ලිලා ගහෙන් ගහට පැනපු හැටි මනසින් දකින්න. ඔබ කිකිළියක් වෙලා මෙය ලියන හිඤ්ච කිසිකිළි පැටවා වෙලා ඔබ කැවූ පණුවන් ගණන ගැන සිහිකරන්න. දැන් නැවතත් පිංචන් ඔබ මෑණියන්ගේ මව්කුස අරමුණට ගන්න. ප්‍රසූතිකාගාරයක් තුළදී ඔබ බිහිවුණ හැටි, ඔබ උපන් මොහොතේම එහි හෙද නිළධාරීණිය ඔබව දෙපයෙන් ඔසවාගෙන සිටිනවා මනසින් දකින්න.

මෙතැන් පටන් ඔබේ ළමා, තරුණ, මධ්‍යම කාලය ගෙවුන හැටි, මේ ශරීරය ජරා, ව්‍යාධි, මරණවලට පත්වූ ආකාරය මනසින් දකින්න. මනසින් ඔබ අංශභාග රෝගියෙක් වෙන්න. අනුනගේ පිළිසරණක් නොමැතිව මළ මුත්‍රාගොඩේ රෝගීව දුක්විඳින හැටි මනසින් දකින්න. ඔබ රෝහලේ ඇඳක් මත නාසයට, මුඛයට, මුත්‍රාමාර්ගයට බට සවිකර ගෙන මරණාසන්නව දුක්විඳින හැටි දකින්න. ඔබේ වයස ප්‍රශ්ණයක් නැහැ. තරුණ පිංචතෙක් වුවත් ඊළඟ මොහොතේ මෙසේ විය හැකියැයි මෙනෙහි කරන්න.

රූපය පිළිබඳ අවබෝධයෙන්ම කලකිරෙන්න.

පිංචන් ඔබේ ශරීරයේ ආයුෂ, උණුසුම, විඤ්ඤාණය පහව ගොස් මියයනවා දකින්න. ඔබේ දේහය මල්ශාලාවේ එම්බාම් කරනවා මනසින් දකින්න. තමාට හිමිව තිබූ හොඳම සුදු කම්සයක් කලු කලිසමක්, එසේත් නැතිනම් මහල් ඇඳුම් කට්ටලය අත්දවා නිවසේ සාලය මැද සුදුවියනක් යට කැටයම් කරන ලද පෙට්ටියක තමාගේම දේහය තිබෙනවා මනසින් දකින්න. ඥාතීන් හඬාවැටෙන අයුරු, මිතුරන් ගුණකථන පවත්වන අයුරු, ස්වාමීන් වහන්සේලා පාංශකුලය දෙන අයුරු මනසින් දකින්න. දේහය කරමත තබා ගෙන, විලාප තබමින් සුසාන භූමියට රැගෙන යන හැටි දකින්න. දරසැයක් මත දේහය තබා ගිනිදල්වනවා දකින්න. ඔබේ මේ ශරීරය ගිනිදරක් කොට දකින්න. තෙල් ගොඩක් කර දකින්න. දුමක්, අළුගොඩක් කොට දකින්න. එසේත් නොමැති නම් ඔබේ මළසිරුර සුසාන භූමියේ දමා තිබෙනවා දකින්න. කුණුවෙන වැගිරෙන මසත්, ඒ මස තළමරමින් බුදින බලුකපුටු කබර වැනි සතුන් මනසින් දකින්න. පිංචන් ඔබේ ඇස, කණ, තවත් තිරිසන් සතෙකුගේ ආයුෂ, වර්ණය, සැපය, බලය පිණිස හේතුවෙන හැටි දකින්න. ඔබේ ඇස බල්ලෙකු විසින් ගිලදමනවා දකින්න. ඔබේ ඇසත් බල්ලෙකුගේ අගුවීන් අතර ඇත්තේ රූපය අනිත්‍යභාවයට පත්වෙන වේගය පමණක්ම බව දකින්න. ජීවමාන ඇසේ සුන්දරත්වයත් බලු අගුවියේ දුගඳත් යන දෙකම සකස්කලේ එස්සය කෙරෙහි ඇති තෘෂ්ණාව විසින් බව දකින්න.

ලොවතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකළ ධර්මය තුළ සිටිමින් ඔබ කැමති කැමති ආකාරයට රූපයේ අනිත්‍ය සංඥාවන් මතුවන දිශාවට මෙනෙහි කරන්න. නිත්‍යයයි කියන සංඥාවට අසුභයෙන්, මරණානුස්සන්ධියෙන් වැටබඳින්න.

පිංචන් ඔබ නින්දට යන සෑම රාත්‍රියකම හෙට උදෑසන වන විට මා මියයාවිය කියන අදහසින් නින්දට යන්න. ඔබ උදෑසන සුවසේ නින්දෙන් ඇහැරුනොත් ප්‍රබෝධයෙන්, චිරයයෙන් යුතුව ඔබේ වගකීම් යුතුකම් ඉටුකරන්න.

මිළඟට පිංචන් ඔබ නැවත ආයුෂ, උණුසුම, නොසිටියානම් සංස්කාර හේතුවෙන් ඊළඟට සකස් වන උපත නිරයේ තිරිසන් සතකුගේ, ප්‍රේතයෙක්ගේ, අසුරයෙකුගේ මිථ්‍යාදෘෂ්ඨික මව්කුසක පිළිසිඳ ගන්නවා මනසින් දකින්න. ලොවතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රමාදිභාවය යනුවෙන් දේශනා කරන්නේ උදේම නැගිටින්න, කාර්යාලයට යන්න, පාසලට යන්න..... ප්‍රමාද වෙනවාය කියන කාරණය නොවේ. මේවා මොන ප්‍රමාදයන්ද? මෙම ප්‍රමාදයන් ගැන දේශණා කරන්න සාරාසංඛ කල්ප ලක්ෂ ගණනක් පෙරුම්පුරා බෝධිසත්වයන් වහන්සේනමක් සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත්වෙන්න අවශ්‍යද? ඔය ටික පාසලක පිංචන් ගුරුවරයෙකුට කියලා දෙන්න පුළුවන් ඔබට.

ප්‍රමාදිභාවය කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශණා කරන්නේ සත්වයා සතර අපායට වැටිලා කල්ප ගණන් ප්‍රමාදවීම සම්බන්ධවයි.

පිංවත් ඔබේ ඇසට පෙනෙන සෑම තිරිසන් සත්වයෙක්ම පෙර ජීවිතයක මනුෂ්‍යයෙක්. ලැබූ මනුෂ්‍ය ජීවිතයේදී ශිල්පයක් ආරක්‍ෂා කරගත්තේ නැහැ. ශිල්පයක වටිනාකමක් දැක්කේ නැහැ. දන් දුන්නේ නැහැ. සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කළේ නැහැ. කළ්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයක් නැහැ. ජීවිතය ආශ්වාදයක්ම කරගත්තා. බිරිඳ, දරුවන්, දැනුම, දේපල... මේවා මත්තෙමයි ජීවත් වුණේ. නොවටිනා දේවල්, වටිනා දේ ලෙසින් ගත්තා. වටිනා දේ නොවටිනා දේ ලෙසින් ගත්තා. කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය තිබුණේ නැහැ. හිටිය යාළුවොත් වර්ණනා කළේ, ගුණ කීවේ, සාදයමයි. බෝතලයමයි. විනෝද ගමන්මයි. තෙරුවන්ගේ වටිනාකම ගැන කියන්න කෙනෙක් හිටියේ නැහැ. දානයේ ශීලයේ වටිනාකම ගැන කියන්න කෙනෙක් හිටියේ නැහැ. මැරෙන බව හිතුවේ නැහැ. මැරිලා නැවත ඉපදෙනවාය කියලා හිතුවේ නැහැ. මැරෙන බව දැනගත්තේ මැරෙන්න යන වේලාවෙයි. මැරෙන වෙලාවෙදි පිනක් සිතේ මතුවුනේ නැහැ. නොවටිනා දේවල් තමයි සිතේ මතුවුනේ. ගැටෙන සිතෙන් මැරිලා, සතර අපායේ නොවටිනා ජීවිතයක් ලබනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් මේ මොහොතේ ජීවමානව වැඩ සිටියත්, තිරිසන් සතෙකුට, ප්‍රේතයෙකුට ඉන් ඵලයක් නැහැ. මොවුන් තෙරුවන් හඳුනන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ කල්ප ගණන් ප්‍රමාදභාවයට පත්වුණාය කියන කාරණයයි. එම නිසා ජාති ආගම් භේදයකින් තොරව, සැබෑම ප්‍රමාදභාවය කියන කාරණය, පිංවත් ඔබ හොඳින් දැනගත යුතුයි. මොකද දානයට ශීලයට භාවනාවට අප්‍රමාදී පිංවතාමයි ලෝකයේ සැප ලබන්නේ. එම නිසා ප්‍රමාදිභාවයේ දුක දෙස විදර්ශනා නුවණින් බලා පිංවත් ඔබ අප්‍රමාදී වෙන්න.

පිංචන් ඔබේ අතින් අල්ලාගෙන මේ ගමන යන්න කෙනෙක් නැහැ. මේ සටහන් තබන භික්ෂුව අතින් ස්වාමීන්වහන්සේලා වගේම ධර්ම මාර්ගයේදී යම් අත්දැකීමක් ලැබුවා වගේම සැහවීමකින් තොරව එය මේ සටහන්වල සඳහන් කරලා තිබෙනවා. මේ භික්ෂුවට කළ හැක්කේ එපමණයි. එම නිසා පිංචන් ඔබ 'ඔබේ' අතින්ම අල්ලාගෙන ධර්ම මාර්ගයේ පෙරට යන්න. ඒ කියන්නේ සතිය සිහිය තුළින් විදිම් සොයන සිත විදර්ශනා ඥාණයෙන් අල්ලාගෙන පෙරට යන්න කියන කාරණයයි. ඔබේ අත ඔබට අතහැරුණොත් අනුන් අත් සියයක් දිගු කළත් ඔබට ඉන් ඇති එලයක් නැහැ. මෙසේ පෙරට යනකොට ඔබට මුළින්ම හමුවෙන්න ඕනේ සජ්ත බො-ජංග කියන ධර්මයත්. මෙතැනදී තමයි පිංචන් ඔබට සහතිකයක් ලැබෙන්නේ ඔබ තුළින්ම ඔබ නිවැරදි බවට, ඔබේ මාර්ගය අර්ථවත් බවට. අනුන් නෙමෙයි ලකුණු දුන්නේ. ඔබ තුළින්මයි ලකුණු ලැබුවේ. පිංචන් ඔබ තුළින්ම ඔබට ලකුණු ලැබුණත්, ලකුණු ලැබුණාය කියන කාරණයෙන් පැහැදිලිවෙන්නේ එතැන තරගයක් තිබෙනවාය කියන කාරණයයි. තරගයක් තිබෙනවාය කියන කාරණයෙන් පැහැදිලි වෙන්නේ එතැන ජය පරාජය තිබෙනවාය කියන කාරණයයි. ජය පරාජය තිබෙනවාය කියන කාරණය තුළ පැහැදිලි වෙන්නේ එතැන ඇලීම ගැටීම තිබෙනවාය කියන අර්ථයයි. එහෙමනම් පිංචන් ඔබ මේ ලකුණු ලැබෙන තරගයද අත්හැරිය යුතුයි. එය කළ හැක්කේ ඔබ තුළ හේතුඑල ධර්මයන් තුළින් වැඩෙන සජ්ත බො-ජංග ධර්මයන් අනිත්‍ය වශයෙන් දැකීමෙනි.

සතියද, ධර්මවිජයද, චීර්යය, එස්සද්ධි, ප්‍රීති, සමාධි, උපේක්ෂා ධර්මයන්ද අනිත්‍ය වශයෙන් අවබෝධකොට ගනිද්දී ඔබ තුළ හේතුඑල ධර්මයන්ට අනුව වැඩෙන්නේ ප්‍රඥාවයි. ප්‍රඥාව යනු සම්මා සම්බුද්ධ ඇකයේ ඔබ උපන් බවට ඔබට ලැබෙන විශ්වාසයයි. එම විශ්වාසය ලැබෙනුයේද ඔබ තුළින්මය. එසේනම් ඔබ නැමති ආශ්වාද්‍රියමත් පුද්ගලයා තුළ සැහවී ඇති අයෝමය ධර්ම ශක්තිය ආර්ය අශ්ඨාංගික මාර්ගය තුළින්ම පිංචන් ඔබත් මතුකොටගන්න. මමත්වයේ කුණුහැව සංඝභාවයට පත්කරන නිත්‍ය සංඥාව, සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් උපයෝගීකොට විනිවිද දකින්න.

මේ සටහන කියවන ධර්මය කෙරෙහි උනන්දුව අඩු, ජීවිතය ආශ්වාදයක් කරගත් පිංචනෙකුට, පිංචතියකට 'මේ තරම් ලස්සන, සුන්දර, තාරුණයෙන් පිරුණු ජීවිතය දෙස ඇයි අපි අසුබවාදීව බලන්නේ ' කියලා සිතෙන්න පුළුවන්. බාහිරින් ඔය 'පවුඩර් සාප්පුව' දිහා බැලුවහමනම් ලස්සන තමයි. නමුත් පිංචන් ඔබම සිතන්න, සුවද විලවුන්, පවුඩර්, ඇඳුම් පැලඳුම්, දත් මැදිම්, නෑම, ඇඟ සේදිම් නැති වුණොත් රූපයේ මොන ලස්සනක්ද?

මේ සටහන ලියන මොහොතේ භික්ෂුවට ජේනවා කුටියට මදක් ඔබ්බෙන් මොනරෙක් පිල් විදහාගෙන නටනවා. 'සර සර' හඬ නගමින් විහිදුණු පිල් එකිනෙක ගැටෙන හඬ භික්ෂුවට හොඳින් ඇසෙනවා. මොනරා රහත රිද්මයටම සෙබඬන් මොනරා වටා කැරකෙනවා. මේ සතුන් දෙදෙනාට හැඟීමක් නැහැ, භික්ෂුව අහල පහල සිටිනවා කියලා. මොකද ඒ සතුන් රූපයෙන් භික්ෂුව හැඳිනුවත්, අර්ථයෙන් හඳුනන්නේ නැහැ. මේ මොනරත්, සෙබඬත් ආශ්වාදයෙන් මත්වෙලා. හිරිඔතප් ගැන දන්නේ නැහැ. ආශ්වාදයේ කෙටි මිහිර, ආදීනවයේ ප්‍රමාදිභාවයට පාර හෙළිකර දෙනවා දෙදෙනාටම. තව ටික දිනකින් සෙබඬ බිත්තර දමාවී, ඊට පස්සේ බිත්තර රකිවී. ඊට පස්සේ පැටව් එලියට ඒවී, පැටවුන් පෝෂණය කරාවී, කෙටි ආශ්වාදයක දිගු ආදීනවය පෙනෙනවා නේද?

මේ මොනරා කීවොත් 'මම ලස්සනයි' කියලා සැබැවින්ම සාධාරණයි. මොකද එම සත්‍ය සුවද විලවුන්, ඇඳුම් පැලඳුම්, නෑම ඇඟ සේදිම්, දත්මැදිම් කිසිම දෙයක් කරන කෙනෙක් නෙවෙයි. නමුත් සැබවින්ම ලස්සනට ජේනවා. ලස්සන තිබෙන්නේ රූපය තුළ නොවෙයි. රූපය කෙරෙහි සකස්කොටගත් තෘෂ්ණාව තුළයි. රූපයට ඇති තෘෂ්ණාව අඩුකරගන්න. එවිට ඔබට රූපය අසුබ දෙයක් වශයෙන් පෙනේවි. මේ ස්ත්‍රී පුරුෂ මිනිස් රූපය, යමෙක් ලස්සනාය කියලා කියනවානම්, සශ්‍රික දිව්‍ය තලවල වැඩසිටින දිව්‍යාංගනාවන්, දෙවියන්ගේ දිව්‍ය රූපවල අසිරිය, රිද්මය, ලාලිතය, කාන්තිය, වර්ණනා කිරීමට භාවිතා කළයුතු වචනය මොකද්ද කියන්න භික්ෂුවට තේරෙන්නේ නැහැ. හැබැයි ලොවතුරා බුදුරජාණන්වහන්සේට නන්ද ස්වාමීන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කළ කාරණය මෙතැනදී වැදගත් වෙනවා. 'ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන්වහන්ස, දිව්‍ය තලයේ දිව්‍යාංගනාවන්ගේ අසිරිය දුටු මට ජනපද කළ්‍යාණව පෙනෙන්නේ පිවිටී ගිය හේතක සිටින වැදිරියක් වගේය' කියලා. පිංචන් ඔබ භික්ෂුව සමග අමනාප වෙන්න එපා මෙහෙම සටහන් කළාට. ඔබ අමනාප විය යුත්තේ ඔබගේම දෘෂ්ඨිමය දුර්වලතාවයන් සමගය. මේ දෘෂ්ඨිමය

දුර්වලතාවයන් බිඳුණු තැනදී, නන්ද ස්වාමීන්වහන්සේත් පසුව ජනපදකළායාණියත් දෙදෙනාම පසුව භව නිරෝධය සාක්ෂාත් කරගත්තා.

ලොවතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ නන්ද ස්වාමීන්වහන්සේ උදෙසා අනුගමනය කළ ඉහත උපක්‍රමය, පිංවත් තරුණ ඔබට හුඟක් ප්‍රයෝජනවත් වේවි. එම නිසා ඔබ තුළ වීර්යය මදනම්, රූපය කෙරෙහි තෘෂ්ණාව වැඩිනම් දිව්‍යතලයේ අසිරිමත්, දිව්‍යාංගනාවක් ලබනවාය, වෙනවාය කියන කාරණය චේතනාවක් කොටගෙන භාවනා කරන්න. අල්ලාගත්තත්, අල්ලාගත්තේ අසිරිමත් දිව්‍ය ජීවිතයක්නේ. උදය සවස කුණු පිටකරන, ගඳගහන මනුෂ්‍ය ශරීරයක් නොවෙයිනේ. සියල්ල අතහැරීම උදෙසා, අල්ලාගැනීමට අවශ්‍ය තැන් වෙතොත් ඒවා අතහැරීමට කලබල නොවන්න. භාවනාව තුළින් ඔබ ලබන සතිය සිතිය සුදුසු තැනදී සුදුසු දෙයින් ඔබව දැනුවත් කරාවි.

තෙරුවන් කෙරෙහි විශ්වාසයෙන්, වීර්යයෙන් යුතුව දුකින් මිදීමට ඔබ නැගී සිටින්න. දුකින් මිදීම උදෙසා එකම දෙයයි ඔබ නැතිකරගත යුත්තේ. ඒ රූපය කෙරෙහි ඇති තෘෂ්ණාවයි. සියක්දහසක් දේවල් නිරතුරුව සිතන පිංවත් ඔබ ඒ සියල්ල ගැන සිතීම මොහොතක් නවතා, තෘෂ්ණාව නැමැති එකම කාරණය ගැන සිතන්න. එවිට ඔබට පෙනේවි සියක්දහසක් දේවල් අපි සිතන්නේ තෘෂ්ණාව නිසාමයි කියලා. ඔබ තුළ ඇතිවන සිතිවිලි නිරතුරුවම ඔබේ පාලනයට ගන්න. සිතිවිලි අයාලේ යන්න ඉඩ දෙන්න එපා. අයාලේ යන සිත නිරතුරුවම කාමයේ ආශ්වාදය දෙසටමයි ඇදී යන්නේ. එම නිසා දුවන සිත, අරමුණ උදෙසා ඔබේ පාලනයට ගන්න. පාලනය කරගන්නා වූ සිතෙන් ඔබ වැඩීමට බලාපොරොත්තුවෙන් භාවනා අරමුණ මෙනෙහි කරන්න. සතිය, සිතියයි දැන් ඔබ තුළ පවතින්නේ. පිංවත් ඔබ වචනවල තේරුම සොයන්න යන්න එපා. වචන කියන්නේ විචාර, විතර්ක. විචාර විතර්ක තමයි ඔබව සමාධියෙන් ඇත් කරන්නේ. ඒකෙන් අදහස් වෙන්නේ විචාර විතර්ක අයිති මාරයාට බවයි. ධර්ම මාර්ගය තුළ ගමන් කරන ඔබ කිසිවිටෙකවත් ප්‍රශ්න හෝ පිළිතුරු අතර සිරවෙන්න එපා. විවෘතවූ ධර්මයකුයි බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කර තිබෙන්නේ. එම නිසා නැති ප්‍රශ්නයක් ඔබ ඇතිකරගතහොත් මිසක්, ප්‍රශ්න තිබෙන්න විදිහක් නැහැ. ප්‍රශ්නයක් නැති තැන පිළිතුරක් කෙසේ පවතින්නද? නිවීම කියන්නේ ප්‍රශ්නයක් හෝ පිළිතුරකට ලඝු නොවන උතුම් අවබෝධයක්.

පංචඋපාදනස්කන්ධය කියන වචනයේ අර්ථයක් තිබෙනවා. එම තේරුම් පසුපස අපි පැටලෙමින් සිට පලක් නැහැ. මොකද පංච උපාදනස්කන්ධයේ සැබෑම අර්ථය අනිත්‍යය නිසා. මොනායම් හෝ වචනයක අර්ථයත් අනිත්‍යයි. මොකද වචනයක් යනු පංචඋපාදනස්කන්ධයක්ම නිසා. මේ සටහන් තබන හික්කු ව කිසිම අවස්ථාවක නිවීමේ මාර්ගයේදී කිසිම වචනයක අර්ථයක් සොයන්න වෙහෙසුනේ නැහැ. වචනවල අර්ථය සොයන්න කියන සිත අනිත්‍ය වශයෙන් දැක්කා පමණයි. එතැනම සතියත්, සිතියත්, සමාධියත් සකස් වුණා. ඒවයේ අර්ථය සොයන්න ගියානම් සතියත්, සිතියත්, සමාධියත් ගිලිහී යන්න තිබුණා.

පිංචන් ඔබ හැමවිටම ගෙදර සිටින අනෙක් අයට වඩා වෙනස් කෙනෙක් වෙන්න. පංති කාමරයේ, කාර්යාලයේ, ගමේ, රටේ.... සිටින අන්‍යයන්ට වඩා වෙනස් කෙනෙක් වෙන්න. දන් දීමේදී, ශිල්ප ආරක්ෂා කිරීමේදී, භාවනා කිරීමේදී අනෙක් අයට වඩා වෙනස් කෙනෙක් වෙන්න. මේ කියන්නේ කැපී පෙනෙන කෙනෙක් වෙන්න කියන කාරණාව නෙමෙයි. 'වෙනස්' කියලා මෙතැනදී කියන්නේ අර්ථයෙන් ධර්මයෙන් ගුණාත්මක කෙනෙක් වෙන්න කියලයි. මොකද ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ තම නිය මතට පස් ස්වල්පයක් අරගෙන දේශනා කරනවා, පොළොවේ තිබෙන පස් ප්‍රමාණයට සාපේක්ෂව නියසිලේ තිබෙන පස් ප්‍රමාණය කොපමණක් ද, මේ වෙසෙන සත්වයන්ට සාපේක්ෂව මරණින් මතු සුගතිගාමීවන සත්ත්වයන් ද ප්‍රමාණයෙන් ඒ වගෙයි කියලා.

පිංචන් ඔබට, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නියසිලෙහි ඇති පස් ටිකෙන් එක වැලි කැටයක් වෙන්න අවශ්‍ය නම්, ඔබට අනිවාර්යයෙන්ම අනෙක් අයට වඩා වෙනස් කෙනෙක් වෙන්න වෙනවා. පිංචන් ඔබත් අනෙක් සියල්ලන්ම වගේ වුණොත් ඔබටත් සුගතිය අහිමිවෙයි. මේ ලැබූ උතුම් අවස්ථාව ගිලිහී යාම.

වරක් භික්ෂුව වස් තුන්මාසය එක්තරා ගම්මානයකට ආසන්න කුටියක වැඩ සිටියා. මාසයකටම එක් දිනක් පමණයි ගමේ ගෙදරකට පිණිසපාතය බෙදන්න යෙදී තිබෙන්නේ. වෙසක් පෝය දිනය ආවත් ඒ අය තමන්ගේ දිනයට පිටින් වෙනත් දිනයක අතිරේකව දානයක් බෙදන්නේ නැහැ. නමුත් මේ ගමේ එක්තරා මැදිවියේ කාන්තාවක් හිටියා, ඇය තම දානය යෙදී ඇති දිනයට අමතරව මාසයකට හතර පස්වතාවක්, පාරට ඇවිත් ගෙදර උයන කෑමට හදාගත් මොකක්හරි පොඩි දෙයක් හෝ පූජා කරනවා. ගමේ කාටවත් නැති ලක්ෂණයක් භික්ෂුව ඇගෙන් දුටුවා. ඒ කියන්නේ ගමේ සියල්ලන්ට වඩා ඇය වෙනස් කෙනෙක්. නමුත් වස්කාලයේ අවසන් මාසයේදී ඇය ඒ පුරුද්ද අතහැර දැමුවා. මොකද ගමේ අනෙක් පිංචතුන් කිසිවෙක් එහෙම නොකරන නිසා. ඒ කියන්නේ ඇයත් අනෙක් සියල්ලන් වගේම වුණා. එම නිසා පිංචන් ඔබත් අනෙක් හැමෝම වැඩකරන කාලසටහනට, ඒ අයගේ වර්ගාවටම වැටෙන්න එපා. දාන, ශීල, භාවනා මාර්ගයේ ගුණාත්මකභාවයෙන් පෙරට යන්න දක්ෂ වෙන්න. මොකද, ඔබ තුළින්මයි ඔබේ සැනසීමත්, දුකත් දෙකම සකස්වෙන්නේ. පිංචන් ඔබ ශ්‍රද්ධාවෙන්, ගෞරවයෙන්, කර්මඵල විශ්වාසයෙන් බෙදන එක බත් හැන්දක, සමාදන්ව ආරක්ෂා කරන එක සිල්පයක් තුළ දෙවියෙක්, දිව්‍යාංගනාවක් දකින්න ඔබ දක්ෂ වෙන්න. එක මොහොතක් අනිත්‍ය සංඥාව වැඩීමේදී, එම අනිත්‍ය සංඥාව තුළින් රහතත් වහන්සේ තමක් දකින්න දක්ෂ වෙන්න. එහෙමයි ඔබ චීර්යය සකස්කොටගත යුත්තේ, මේ මාර්ගයේ පෙරට යන්න. අනුන් ආදර්ශයට අරගෙන නොවේ, තමා තුළින්ම දුකේ අමිහිරි බව දැකලයි එසේ කළ යුත්තේ. අනුන් කරන දේවල් කරන්න ගිහිල්ල තමයි අපි සංසාරයේ තවමත් දුක තුළම සිටින්නේ. ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ කියපු දෙයම කරන්න. උන්වහන්සේ දකින්න කියපු ආකාරයටම දකින්න.

භාවනාව - අවසන් කොටස

බුදුරජාණන් වහන්සේ සොයාගෙන ධර්ම පිපාසයෙන් පැමිණි කිසිවෙකුටත් උන්වහන්සේ කටුසටහන්, මුද්‍රිත පොත් දුන්නේ නැහැ. ආනන්ද ස්වාමීන්වහන්සේ හමුවී වැඩි විස්තර දැන ගන්න යැයි කීවේ නැහැ. සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේගේ භාවනා පංතියට යන්න කීවේ නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශණා කළේ 'මහණෙනි මේ ඇස අනිත්‍යයි. ඇස අනිත්‍යනම් ඇස නිසා සකස් වෙන එස්ස, වේදනා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ ධර්මයනුත් අනිත්‍යයයි' කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ බාහිය දාරුවියට දේශණා කළේ 'බාහිය දුටුදෙය දුටුබව සිතන්න. ඇසුන දෙය ඇසුනබව පමණක් සිතන්න. සිත සිතක් පමණක් බව සිතන්න' කියලයි. මෙහි අර්ථය එස්සය කෙරෙහි නොඇලෙන්න කියන කාරණයයි. එස්සය අනිත්‍යවශයෙන් දැකීමේදී විඳීමක් සකස් වෙන්නේ නැහැ. සරල කමටහනකින් රහතන් වහන්සේ නමක් බිහිවුණා.

ගිහි පිංවතුන්ලාට මීට අමතරව දානයේ ශීලයේ චට්‍යාකම දේශණා කළා. මේ කොයි දේශනය තුළත් තිබුණේ සරල බවයි. ගැඹුර කියන්නේ කෙලෙස් කියන කාරණයයි. කෙලෙස් වලින් මිදෙන්න මිදෙන්න ධර්මයේ ස්වභාවයම පැමිණෙනවා. යමෙක් ධර්මය ගැඹුරු ආකාරයෙන් දකින්න යනවානම් ඒ ඔහු තුළ කෙලෙස් වැඩෙනවාය කියන කාරණයයි සිද්ධවෙන්නේ. ජීවිතයේ ගැඹුරු බව දැකලා කලකිරීමෙන් භාවනා කිරීමට එන පිංවතාට භාවනාවේ ගැඹුරු බව කියන්න ගියොත් ඔහුට ජීවිතයත් එපා වෙන්න පුළුවන්.

ජීවිතයේ ගැඹුර අඩුකරන "භාෂාව" තමයි විදර්ශණා භාවනාව. ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සරල ආකාරයෙන්ම ඔබේ ජීවිතයට ධර්මය ගලපාගන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් ඔබ සරල කමටහනක් කරගන්න. ජීවිතයේ ගැඹුර භාවනාවේ සරල භාවයෙන් පුරවාගන්න. ජීවිතය නොගැඹුරු කරගන්න. නාම රූප ධර්මයන්ට ඒවායේ ස්වභාවයෙන් පවතින්නට ඉඩහරින්න. පිංවත් ඔබ නාමරූප ධර්මයන්ගේ සැබෑම අනිත්‍ය ස්වභාවය විදර්ශණාවෙන් දකිමින් ජීවත්වෙන්න. මම තුළින්ම 'මම' නිරෝධය කරන මාර්ගයට එන්න. ධර්මය යනු ගැඹුරක්, දිගක්, පළලක්, සුවයක්, වින්දනයක් නොව අනිත්‍යයම බවත්, අනිත්‍ය ඔබෙන් වසන්කරන්නේ තෘෂ්ණාව විසින් බවත් හඳුනාගන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශණා කර වදාල සතරසතිපට්ඨාණ සූත්‍රය, ආනාපාන සති සූත්‍රය දෙස බලන්න. මේවා තුළින් අපට කියාදෙන්නේ ගොරෝසු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සියුම් කරන ස්වභාවය ගොරෝසු කයේ සණ සංඤාව සියුම් කරන ස්වභාවයයි. මේ සෑම දෙයකම තිබෙන්නේ ගොරෝසු දෙය සියුම් කර දකින වැඩපිළිවෙලයි. මේ සියුම් භාවය යටපත් කරන්නේ පංචනිවරණ විසින්. පංච නිවරණ යටපත් කරදැමීම උදෙසා ශීලයේ පරිපූර්ණ භාවයත් ඒ තුළින්ම සමාධිමත් භාවයත් සකස් කරගෙන පිංවත් ඔබ අර්ථවත් මනුෂ්‍යයෙක් වන්න. ධර්මය තුළට එන්න.

ඔබට ලස්සන රූපයක් අරමුණු වෙනවා. රූපය කියන්නේ අනිත්‍ය දෙයක්. නමුත් ඔබ එම රූපය තෘෂ්ණාවෙන් ගන්නවා. මේ හේතුවෙන් සංස්කාර රැස්වෙනවා. ඒ ඔබ අත්දකින්නේ අධර්මයයි. ඔබට ලස්සන රූපයක් අරමුණු වෙනවා නම් ඔබ එය අනිත්‍ය වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. ඔබ තුළ එම රූපයට තෘෂ්ණාවක් සකස් වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසාම සංස්කාරයන් රැස්වීමක් නැහැ. මේ ඔබ අත්දකින්නේ ධර්මයයි. ධර්මයත් අධර්මයත් අතර තිබෙන වෙනස පිංවත් ඔබම අත්දැකීමෙන් හඳුනාගන්න. එවිට ඔබට දැනේවි බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය මොනතරම් සරල කර අපට දේශණා කර තිබෙනවාද කියලා.

පිංවත් ඔබ ඉදිරියෙන් සිටින සෑම මනුෂ්‍යයෙක්ම ඔබේ ගුරුවරයෙක් කරගන්න. ඒ සෑම කෙනෙක්ම ඔබට යමක් උගන්වනවා. ඔබ ඒ දෙය හොඳින් ඉගෙන ගන්න. මොනවාද ඒ අය උගන්වන්නේ. ඔහු නරකයි, ඔහු හොඳයි, සත්පුරුෂයි. ඔහු අසත්පුරුෂයි, වපලයි, ගුණමකුයි. එයා මෛත්‍රීසහගතයි. එයා කරුණාවන්තයි. එයා අධාර්මිකයි, අරකෙනා ධාර්මිකයි..... අවසානයේ කුමක්ද මේ සියල්ලත්ම ඔබට උගන්වලා තිබෙන්නේ. අනිත්‍යයයි කියන කාරණයයි.

ජීවිතය ආපස්සට හැරිල බලනවිට හිඤ්ඤාවට පෙනෙන්නේ මේ අනිත්‍යවූ පාඩම කියාදුන් සමාජයයි. පිංවත් ඔබ තුළම ඔබ අසලම ධර්මය තිබේ. හොඳින් බලන්න හොඳින් අසන්න. එය ඔබට මුණගැසේවි. හිඤ්ඤාවක් හැටියට අපි පැවිදිවුනේ 'දායක පිරිස් අපේ ළඟට සිටිපසය ගෙනත් පූජා කරාට, ඒ අය ගරු සම්මාන දක්වාට, වඳිව්, පුදාව්' කියල නොවේ. අප අත්විඳින දුක දැකලා ඒ දුකෙන් මිදෙන්න කියන බලාපොරොත්තුවෙන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ තුන් සිවිරන් පාත්‍රයත් පමණක් අපේ අතට දෙන්නේ අපට ඉන්න ඕනේ සැබෑ සීමාව තුළ අපව රඳවන්නයි. ඉන් එහාට

යන්න යන්න අපි ධර්මාවබෝධයෙන් දුරස්ථවෙතවා. භාවනා කරන ගිහි පැවිදි අපි කාටත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉහත කමටහන හුඟාක් වැදගත් වෙනවා. මේ ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කිරීමේදී ඔබව විකුණන්න පුළුවන්. ඔබව විකිනෙන්නත් පුළුවන්. හුඟාක් පරිස්සමෙන්....¾ රූපය මාරයා හැටියට, රූපය ඇසුරින් සකස් වෙන පංච උපාදානස්කන්ධය මාරයා හැටියටත් දකින්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියලා දෙන ඉහත කමටහනත් ඔබට ගොඩාක් වටිනවා. ඉහත සටහන භාවනාව ගැනයි සඳහන් කළේ.

මේ කාරණා ටික සඳහන් කරන්නේ භාවනා නොකරන පිංචතුන්ලාටයි. ඔබ භාවනා නොකරනවා කියලා කොයිම අවස්ථාවකවත් දුක්වෙන්න එපා. දුක කියන්නේ ගැටීම කියන අකුසලයයි. එම නිසා පිංචත් ඔබත් තෙරුවන් කෙරෙහි සද්ධාවෙන් දානය ශීලය තුළ හොඳින් හික්මෙන්න. එයත් උතුම්ම භාවනාවක්මයි. විදර්ශණා භාවනාවට දොරකවුළු විවර කරදෙන සෑම විටම ඔබ ඉන්නා තැන ගැන සතුටුවෙන්න. පියවරක් හෝ ඉදිරියට තබනවායයි චිරියය සකස් කරගන්න. මේ මොහොතේ මේ පිංඬිමේ උපත ලැබූ ඔබ සැබෑම දක්ෂයින් බව සිතන්න.